



DAURADE AUX ARTICHAUTS ET AUX CITRONS CONFITS



Pour 4 personnes :

Facile mais un peu long (à cause du nombre d'étapes mais, elles peuvent toutes être faites à l'avance)

4 filets de daurade

1 fond d'artichaut tourné et cuit coupé en quartiers

8 oignons nouveaux

1 citron confit

Un peu de riz venere (noir) cuit nature

Le jus de 2 oranges

Sel, poivre et huile d'olive

Emincer les oignons en fines lamelles et les faire confire dans un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer et réserver.

Presser le jus des oranges et le mettre à réduire pour qu'il devienne sirupeux, il doit en rester 2 càs. Pendant qu'il réduit couper le citron confit en petits dés et les ajouter dès que le jus est réduit. Réserver.

Au moment du repas, réchauffer doucement et séparément le riz, les oignons et les quartiers de fonds d'artichauts.

Chauffer une poêle assez vivement pour saisir les filets de daurade côté peau pour qu'elle soit bien dorée et croustillante. Retourner les filets délicatement et cuire l'autre face. Le temps de cuisson varie selon l'épaisseur des filets. Veiller si possible à garder l'intérieur légèrement rosé. Saler et poivrer.

Finition :

Dans des assiettes chauffées au préalable, poser un peu de riz dans un emporte-pièce, le tasser un peu et le recouvrir de rondelles d'oignons confits.

Poser les filets de poissons éventuellement coupés en deux dans la longueur. Décorer de quelques quartiers d'artichauts et terminer par deux cuillérées de sauce à l'orange-citron.